

Tiempo y tecnología

Daniel S. Dumas

Tabla de contenido

Introducción: Considera a la hormiga

1. Vive con una brújula
2. Conócete a ti mismo
3. Haz un plan
4. Evita a las personas tóxicas
5. Utiliza la tecnología sabiamente
6. Ataca la vida o la vida te atacará
7. Juega a la ofensiva, no a la defensiva
8. Hornea con algo de margen
9. Haz las cosas
10. Elige hábitos saludables

Introducción: Considera a la hormiga

Llámame loco, pero quiero que consideres una hormiga mientras procesas esta categoría de mayordomía en tu vida. Esta pequeña criatura puede tener un gran impacto en nuestra gestión del tiempo y la tecnología. Los Proverbios de Salomón (Pro 6:6-11) nos señalan a la hormiga microscópica para que aprendamos de su intencionalidad, laboriosidad, esquematización, planificación y diligencia. Probablemente nunca en tu vida hayas pensado en una hormiga para un área tan gigantesca, pero hoy es tu día de suerte.

Las Escrituras combaten la falta de productividad, la procrastinación y el dejar la vida al azar al señalarnos una hormiga. Cosas bastante sorprendentes considerando todas las analogías que Dios podría haber usado. La realidad es que no debemos desperdiciar esta vida y tampoco debemos ir por la vida sin un plan. Las Escrituras nos ordenan planificar. Hacemos nuestros planes y Dios dirige soberanamente nuestros pasos. La doctrina cristiana sostiene que cada molécula del universo está bajo Su dirección y cuidado soberanos. O dicho de otra manera, nuestros planes están escritos con lápiz carbón que puede ser borrado, los de Dios están escritos con tinta permanente. Santiago retoma esto en el primer siglo y nos recuerda que debemos hacer nuestros planes sin ser presuntuosos en nuestra planificación. Es decir, sometemos nuestros planes al plan maestro de Dios (Stg 5:13-17). La planificación sumisa es el método prescrito por las Escrituras.

Aquello en lo que invertimos nuestro tiempo realmente revela lo que valoramos. Al igual que nuestro uso del dinero, nuestro uso del tiempo demuestra lo que más nos importa. El tiempo es el gran ecualizador de la humanidad, porque todos disponemos de la misma cantidad de tiempo en un día. El presidente de los Estados Unidos, con todas las responsabilidades sobre sus hombros, no tiene más tiempo al día que el resto de nosotros. Algunos líderes tienen más habilidad, dinero y capacidad, pero nadie tiene más tiempo.

Lo que no sabemos es cuántos días tenemos en este planeta. “El tiempo es la materia de la que está hecha la vida”, dijo el diligente inventor Benjamín Franklin. La duración de nuestras vidas está determinada únicamente por un Dios santo, soberano y justo. Las Escrituras están repletas de advertencias para usar nuestro tiempo con cuidado. Por ejemplo, Moisés escribe en el Salterio: “Enséñanos a contar de tal modo nuestros días, que traigamos al corazón sabiduría” (Sal 90:12). También, el apóstol Pablo dijo: “Por tanto, tengan cuidado cómo andan; no como insensatos sino como sabios, aprovechando bien el tiempo, porque los días son malos” (Ef 5:15-16).

Dejar nuestras vidas y nuestros días al azar no es ni inteligente ni sabio. La realidad es la siguiente: si no administras bien tu tiempo y tu tecnología, alguien lo hará con

gusto por ti. Hay un viejo panfleto titulado “La tiranía de lo urgente”. La premisa era simple y profunda: que las cosas urgentes, si no se controlan, en última instancia nos dominarán y desplazarán lo que es bueno, correcto y hermoso. Lamentablemente, gran parte de nuestro tiempo está dictado por cosas que no elegimos y no por un plan de acción bien pensado. Hay tantas cosas que compiten por nuestro tiempo en este mundo acelerado. Con frecuencia nos enfrentamos a la elección entre lo que es bueno y lo que es mejor para nosotros. Hoy eso se acaba, y oro para que esta guía de estudio te ayude a recuperar el control tanto de tu tiempo como de tu tecnología.

Recuerda, no todo el tiempo es igual. Tenemos la capacidad de desperdiciar nuestro tiempo, perder tiempo, priorizar mal nuestro tiempo, procrastinar con nuestro tiempo, perder el tiempo e incluso redimir el tiempo. El uso fiel del tiempo comienza con el reconocimiento de que nuestro tiempo es limitado en esta vida. Dios es infinito y nosotros somos finitos (Sal 90:1-3). Tienes una vida para vivir y no puedes comprar ni un minuto más. Eso significa que el tiempo es una entidad finita y el activo más valioso que posees. Todos deberíamos sentirnos motivados a prestar atención al llamado de John Piper: “¡No desperdicies tu vida!”.

La mayoría de nuestras luchas con el tiempo provienen de no tener suficiente, pero con el espíritu de ser equilibrados (creo que una bienaventuranza adicional sin inspiración en Mateo 5 debería ser “bienaventurados los equilibrados”), sería infiel contigo si no te recordara que es posible tener demasiado tiempo libre. Durante las diferentes estaciones de nuestras vidas, tendremos exceso de tiempo libre, lo que puede llegar a ser peligroso para nosotros y nuestra formación espiritual. Por ejemplo, demasiado tiempo en manos de una persona más joven puede convertirse en el patio de recreo del diablo: un adolescente aburrido puede convertirse en un adolescente peligroso. Lo mismo puede ser cierto para cualquiera de nosotros que tenga un gran bloque de tiempo sin intencionalidad atada a él. No digo que no puedas descansar y divertirte, pero mi observación es que se pierde mucho tiempo en videojuegos, televisión, redes sociales y cosas por el estilo. Todo buen uso del tiempo necesita estructura, incluido nuestro ocio. La tecnología ha hecho que sea más fácil perder el tiempo.

Lo que sigue son diez principios que, si Dios quiere, te ayudarán a utilizar tu tiempo y tu tecnología para la gloria de Dios. La tentación de hacer mal uso de nuestro tiempo y esclavizarnos a la tecnología debería empujarnos a que todos cultivemos el dominio propio. Deja que estos principios te guíen hacia una vida de fidelidad y productividad.

Vive con una brújula

*Y ÉL le contestó: “AMARÁS AL SEÑOR TU DIOS CON TODO TU CORAZÓN,
Y CON TODA TU ALMA, Y CON TODA TU MENTE”.*

Mateo 22:37

Prefiero vivir con una brújula y no con un reloj. Conocer tu verdadero norte te coloca en un camino saludable para ser una persona y un líder altamente intencional. La mayoría se deja llevar por la tiranía del reloj y no por sus propias prioridades predeterminadas. ¡Esas personas nunca encuentran suficiente tiempo en el día! Están continuamente exasperados y frustrados al final de un largo día. No encuentro tiempo en un día para lo que valoro, sino que hago el tiempo. Lamento el día en el que me doy rienda suelta a través de las horas, los días o la semana. No quiero ser como un barco sin timón; ser descuidado no es una virtud.

Tienes que tomar decisiones sabias en esta vida, especialmente cuando se trata del tiempo. Entonces, ¿cuáles son tus prioridades? ¿Qué valoras? El mejor lugar para comenzar es identificar tus diversas funciones y responsabilidades. Estructura tu vida y tus días en torno a esos diversos roles: cristiano, profesional, ejecutivo, autor, artesano, pastor, líder de la iglesia, madre, esposa, esposo, padre, autor, hermano, hermana, cualquiera que sea. Identifica y anota tus funciones y responsabilidades específicas. No hay dos personas iguales, por lo que no hay una respuesta incorrecta. A continuación, asigna tu tiempo a esos roles.

Lo diré nuevamente más adelante, pero la mayoría de la gente vive para personas que ni siquiera se presentarán en su funeral. Ningún profesional dice jamás en su lecho de muerte: “Me gustaría haber pasado más tiempo en la oficina”. Y apuesto a que nunca has visto un automóvil fúnebre tirando de un camión de mudanzas lleno de juguetes y baratijas de esta vida. Iré un paso más allá, si vas a hacer trampa, haz trampa en la oficina y no en tu casa. Una vez más, vive para aquellos que realmente se presentarán en tu funeral. La mayoría de las personas a las que intentamos impresionar ni siquiera asistirán (aunque podrían enviar algunas flores). A riesgo de ser duro (para que conste, soy más duro conmigo mismo que contigo), si tienes éxito en el trabajo y fracasas en casa, ¿adivina qué? Fallaste. La familia siempre es más importante que la carrera profesional. Después de tu relación personal con Jesús, la familia es tu prioridad.

Ahora que hemos dejado de lado el reloj e identificado nuestras prioridades, saltemos con ambos pies y comencemos a trabajar en la gestión del tiempo.

Conócete a ti mismo

¿Sabes por qué estás aquí? No estoy preguntando “¿sabes por qué estamos aquí?”. Eso está claramente determinado por las Escrituras cuando vives una cosmovisión cristiana. El Catecismo Menor de Westminster (1647) plantea la pregunta: “¿Cuál es el fin principal de la existencia del hombre?”. La respuesta es concisa y útil: “El fin principal de la existencia del hombre es glorificar a Dios, y gozar de Él para siempre”. Es crucial que comprendamos esto, pero no es a lo que me refiero. Mi pregunta para ti es más específica, ¿por qué estás aquí?

En la película *Carrozas de fuego* de 1981, el corredor olímpico Eric Liddell comentó en una entrevista: “Cuando corro, siento Su placer”. Puede que no sea correr para ti, entonces, ¿qué es lo que haces que te da confianza para decir: “Cuando hago X, siento el placer del Señor”? Te animo a que lo escribas claramente con una sola frase. Esto podría llevarte varias semanas e incluso meses, porque es una frase que elaborar, con mucha importancia. No debe ser amplia ni carente de especificidad. Puedes pedir ayuda de algunos amigos y familiares, tómate tu tiempo para escribirlo. Esta única frase será un manifiesto y te servirá todos los días de tu vida. Además, te servirá como barrera de protección necesaria a la hora de tomar decisiones tanto pequeñas como importantes en esta vida. He alentado a innumerables personas a realizar este sencillo ejercicio, y te prometo que dará muchos frutos en el árbol de la toma de decisiones. Aquí está mi frase: “Ser un líder disruptivo y un maestro inspirador de organizaciones evangélicas que cambian el mundo”. Cada palabra importa en esta simple oración. Ahora inténtalo, crea tu frase.

Permíteme también instarte a que hagas “ingeniería inversa en tu vida”. Michael Hyatt, en su libro *Living Forward [Vivir de cara al futuro]*, me presentó este concepto. En este ejercicio, avanzas rápidamente en tu vida y piensas en tu muerte. ¿Qué quieres en tu lápida? Esto no sugiere que te vuelvas morboso, pero deberías pensar detenidamente tu epitafio. Hay algunos epitafios divertidos que han aparecido en lápidas a lo largo de los siglos:

- Mark Jones: “Te dije que estaba enfermo”.
- Byron Vickers: “Segundo sorteo más rápido en New Austin”.
- Jim Hawkins: “Le encantaba el tocino”.
- George Johnson: “Lo siento, ahorcado por error”.

Entonces déjame preguntarte, ¿cómo quieres que te recuerden? ¿Cómo es para ti una vida bien vivida? Obtener una imagen mental y luego escribirla será útil. A continuación, con el fin en mente, trabaja hacia atrás hasta el día de hoy. ¿Estás en camino de alcanzar tus objetivos (más sobre esto después)? ¿Cómo vas con tu plan? ¿Vas en buen camino? ¿Como quieres ser recordado? Sócrates dijo: “No vale

la pena vivir una vida sin examinarse”. Creo que es de gran ayuda aplicar ingeniería inversa a tu vida para asegurarte de que seas intencional en toda tu vida, no solo en este año.

Cuando era adolescente, Jonathan Edwards hablaba muy en serio acerca de seguir a Jesús. Se propuso setenta resoluciones para vivir una vida centrada en Dios. Muchos trataban sobre el uso adecuado del tiempo. Por ejemplo, la número cinco fue la resolución de “nunca perder un momento del tiempo, sino mejorarlo de la manera más rentable posible”. Número seis: “Vivir con todas mis fuerzas, mientras viva. Número siete: “Nunca hacer nada que tendría miedo de hacer si fuera el último día de mi vida”. ¡Te dije que hablaba en serio! Sus resoluciones son cosas potentes. Quizás deberías buscarlas y seguirlas.

Haz un plan

No tener un plan es en realidad un plan pasivo. Se ha dicho acertadamente: “No apuntes a nada y estarás seguro de acertar en todo momento”. Las Escrituras nos mandan a planificar (Pro 16:1-4). Sin embargo, hacemos nuestros planes con lápiz carbón con la conciencia de que Dios nos conoce mejor y está comprometido a hacernos más como Jesús (Fil 1:6). Entonces Dios es el borrador adjunto a nuestro lápiz número 2 de planificación. Planeamos, pero no lo hacemos al margen de la voluntad soberana de Dios, ni debemos hacerlo con jactancia. La planificación presuntuosa supone que conocemos el futuro, cuando la verdad es que este depende únicamente de la mano providencial de Dios (Stg 4:13-17). La planificación bíblica somete los planes al señorío de Cristo. Así que resiste a hacer predicciones, haz tus planes a lápiz y no alardees de lo que piensas hacer en el futuro. Éstas son las barreras bíblicas para la planificación.

Con eso como base, necesitas un plan. Considero que un plan de 3 a 5 años es manejable y factible. Todo lo que pase más allá de cinco años se convierte en una bola de cristal y es difícil de predecir. Debes pensar profundamente mientras lo planificas y lo escribes. Está el “plan maestro” y luego está el plan diario. El formato o la herramienta lo eliges tú. Haz lo que funcione para ti, pero hazlo accesible y alcanzable. Gran parte de nuestro plan se reduce a pura disciplina, buenos ritmos de vida y claridad de dirección. Aquí hay algunas cosas que he adoptado a lo largo del camino y que podrían ayudarte a comenzar:

- Primero, ve más profundo, no más amplio. Siento este persistente pesar por haber sido demasiado transaccional y no tan transformador en mi trabajo y mis relaciones. Claro, puedo ser conocido por hacer las cosas y hacer que sucedan, pero hay más en la vida que ser bueno en la ejecución. Quienes dejan un legado son quienes priorizaron las relaciones profundas.
- Segundo, nada debe reemplazar o suplantar tu tiempo personal con Dios. El tiempo diario en las Escrituras y la oración (y el despliegue de todas las demás disciplinas espirituales personales) es esencial para ser eficaz. Para maximizar nuestra administración del tiempo, debes reservar tiempo para Dios. Esa es la relación más importante que tienes. No descuides lo que se supone que es central en tu vida cristiana. Era el temor singular del apóstol Pablo de ser “[desviado] de la sencillez y pureza de la devoción a Cristo” (2Co 11:3). Las disciplinas espirituales de la lectura y la oración dan vida, y a la vez, alteran para bien la vida. Pasar tiempo con Jesús no es optativo.
- Tercero, desarrolla tu plan de vida en torno a tus diversos roles. Un esposo, un padre, un profesional, un atleta, un autor, una madre, un ejecutivo, un bombero, etc. Entiendes el punto. Tus roles deben determinar tus valores y prioridades.

- Cuarto, crea margen en tu agenda. No se puede contabilizar cada minuto de cada día. Si es así, no serás un líder saludable. Todos necesitamos descansar; incluso Dios descansó el séptimo día. Además, no querrás que la gente te perciba como demasiado ocupado (como si eso fuera una virtud) y no se acerquen a ti en busca de sabiduría. Ordeno mi día para tener margen para los demás e interrupciones divinas.
- Quinto, reduce el ruido digital en tu vida. Estoy igualmente tentado a perder el tiempo en mi *Iphone*, *Ipad* o computadora. Diré más sobre esto después, pero el diablo nos distrae con nuestros dispositivos. Cuando estés presente, asegúrate de en verdad estar presente y no te pierdas por estar “en línea”.
- Sexto, haz tu dolor primero. Me refiero ahora a los ritmos diarios de la vida y del trabajo, pero hay que tomar un buen ritmo. Me esfuerzo por hacer las cosas más difíciles primero en un día determinado. Odio pensar en tener una conversación difícil todo el día y me da vueltas y vueltas en el estómago hasta que lo logro. Esa ansiedad no es buena para el cuerpo ni para el alma. Filipenses 4:6 dice que no debemos preocuparnos por nada. Esta disciplina de hacer las cosas difíciles primero ha sido un gran éxito al acabar con mis factores estresantes inútiles y que me distraen.
- Una última cosa. Hay una palabra de dos letras que debes implementar para tener un plan efectivo. Esa palabra es “no”. Simplemente no puedes decir “sí” a todo tanto como quieras. Terminarás haciendo muchas cosas aceptables y ocasionalmente cosas buenas. ¿Pero estás haciendo las mejores cosas? ¿Estás trabajando en tu plan? ¿Vives para relaciones que realmente te importan? Quiero que vivas una vida sin arrepentimientos, y si quieres lograrlo debes estar atento a tu plan.

Si no atacas la vida, la vida te atacará a ti. Como regla general, trato de jugar a la ofensiva y no a la defensiva cuando se trata de mi plan de vida. Dedico hasta una hora al día a revisar el plan, un día al mes a restablecer mis prioridades y un fin de semana al año para escaparme y pensar profundamente sobre la dirección de mi vida. Permíteme darte un empujón espiritual mientras buscas aplicar ingeniería inversa a tu vida y vivir en misión al tener un plan bien pensado. Como dijo J. C. Ryle: “Mañana es el día del diablo, hoy es el día de Dios”. Haz tu plan hoy, toma dominio de tu vida y no te arrepentirás del tiempo y esfuerzo que te llevará.

Evita a las personas tóxicas

Las relaciones constituyen una gran parte de nuestras vidas. Por eso, una parte importante de la administración del tiempo es saber cómo administrar nuestras relaciones. Alguna sabiduría relacional bíblica importante incluye:

- No se puede agradar a todos (1Ts 2:4).
- No podemos tomar todo demasiado personal (Pro 4:23).
- La envidia es el arte de contar las bendiciones de otra persona en lugar de las propias (Pro 14:30).
- El temor al hombre es una trampa (Pro 29:25).

Ha habido temporadas en mi vida en las que intencionalmente me alejé de una relación. ¿Por qué? Porque la vida es demasiado corta como para pasar tiempo con gente tóxica. ¿Sabías que en las Escrituras se advierte sobre la abundancia de amigos? Proverbios 18:24 dice: “El hombre de muchos amigos se arruina, pero hay amigo más unido que un hermano”. Nos jactamos de cuántos “amigos” tenemos en nuestros perfiles de redes sociales, pero ¿son verdaderos amigos? Considérate afortunado si tienes cinco amigos leales y de toda la vida, no amigos del buen tiempo, sino amigos del mal tiempo. Amigos que se topan con el desastre de tu vida cuando todos se alejan. Amigos que navegarán los rápidos en la corriente contigo y no se retirarán a la primera señal de dificultad.

Nos convertimos en aquellos con quienes pasamos tiempo. Por eso Salomón dijo: “No te asocies con el hombre iracundo, ni andes con el hombre violento” (Pro 22:24). Les he dicho a mis hijos que elijan cuidadosamente a sus amigos porque las malas compañías corrompen las buenas costumbres (1Co 15:33). Simplemente no puedes ni debes pasar mucho tiempo con personas que te deprimirán. Su impacto en ti será perjudicial. Tienes que decidir dejar de lado este tipo de relaciones tóxicas con el fin de administrar bien tu tiempo y por tu propia salud espiritual. Los verdaderos amigos nos agudizan en lugar de entorpecernos (Pro 27:17). No es necesario que le digas directamente a alguien que te estás alejando de él, simplemente deja de acercarte a él de manera intencional y lenta. La ausencia de personas tóxicas abrirá tu calendario y mejorará tu vida de maneras asombrosas.

Usa la tecnología sabiamente

Nuestro tiempo está siendo devorado por nuestra tecnología. Hay una marejada de contenido que llega a nuestras vidas y hogares. ¿Sabías que cada día se envían más de cien mil millones de correos electrónicos? Eso es más de diez veces la población mundial. Los mensajes de texto están son un de serie: este año el número de mensajes de texto superará los seis billones. La sobrecarga de información es algo real. Según Stephen Davey, “si lees el periódico New York Times durante una semana, estarás expuesto a más información de la que una persona promedio, que vivió en el siglo diecinueve, encontró en toda su vida”. ¿Sabías que el 88 por ciento de los adolescentes posee un teléfono móvil? Lo que es más sorprendente es que el 48 por ciento de los *preadolescentes* poseen teléfonos móviles. Peor aún, ¡los niños pasan *cinco horas* al día frente a una variedad de dispositivos electrónicos!

Si no tenemos cuidado, nos ahogaremos en esta marejada de información. Las personas de alto impacto saben utilizar su tecnología con intencionalidad. Todos tenemos las mismas veinticuatro horas del día que administrar, por lo que tenemos que ser astutos y reconocer lo que nos distrae de nuestros roles y objetivos principales. Al igual que yo, es posible que también tengas dificultades porque es muy difícil decir “no”. Confieso que hay demasiadas cosas interesantes para aprender, ver y escuchar. Gran parte de esto es bueno, pero nuestros roles y prioridades pueden ayudarnos a discernir entre las cosas que son buenas y las que son mejores. Decidir entre lo que es bueno y lo mejor es una disciplina seria. Se necesita evaluación y consideración diarias. También es un arte navegar por la ola de información que tenemos a nuestro alcance.

Cuando se trata de disciplina y prácticas relacionadas con el uso de nuestra tecnología, aquí hay algunas cosas que he aprendido (aunque de manera imperfecta) a lo largo de los años:

- Tenemos que poner límites estructurados a nuestro tiempo frente a la pantalla. Y eso se aplica a todos en el hogar, no solo a los niños. Por ejemplo, Andy Crouch, en su libro *The Tech-Wise Family*, dice que “nuestros teléfonos se acuesten antes que nosotros y se despierten más tarde que nosotros”. También recomienda que no mires tu teléfono hasta que la hora de la mañana alcance los dos dígitos en el reloj. Me encanta mi *Garmin Fenix7*. Me pide que apague la tecnología y mi consumo de entretenimiento una hora antes de mi hora predeterminada de acostarme. Este empujón es muy útil y es un recordatorio constante de que debo controlar mi uso de la tecnología. Adoptar un ritmo diario con tu tecnología contribuye en gran medida a controlarla en lugar de que ella le controle a ti.

- Mi horario diario general es bastante simple: las mañanas son para Dios, las tardes son para la gente y el trabajo, y las noches para mi familia. Eso significa que tengo que resistir obstinadamente la tentación de despertarme, darme vuelta en la cama y revisar mi correo electrónico. Una de las cosas que me molesta es cuando la gente revisa su teléfono cada vez que suena, vibra o se enciende. ¿De verdad crees que eres tan importante? De vez en cuando estoy esperando un mensaje de texto, una llamada o un correo electrónico, pero le aviso con anticipación, a la persona con la que estoy, que ese mensaje o llamada llegará: “Perdón por interrumpir en unos minutos, pero esto es una emergencia”. Todo el resto del ruido digital se silencia. Además, no es un patrón mío mirar mi teléfono durante las reuniones. Dale la vuelta a tu teléfono e ignóralo. Asegurate de estar presente, no mires constantemente tu teléfono ni hagas una búsqueda en Google. El tiempo de las personas es valioso, así que hónralos con toda tu atención. Otros momentos en los que deberíamos estar presentes son en la mesa de la cena (4 de cada 10 padres dicen que los dispositivos electrónicos suponen una perturbación importante en las comidas familiares), conduciendo y dejando a los hijos en el colegio, en el cine, en eventos deportivos, en una obra de teatro, etc. Comprendes el punto.
- Cuando se trata de adolescentes, si les permite experimentar la tecnología, asegúrate de que toda la tecnología esté en un lugar central a la hora de dormir, nunca detrás de puertas cerradas, siempre a la vista, siempre con acceso total para mamá o papá, sin contraseñas desconocidas, y no permitas el uso del modo privado (esto garantiza que no haya un historial de su actividad de búsqueda) para buscar en Internet. Los problemas están en el horizonte si eres descuidado o indulgente con tus expectativas tecnológicas como padres. No me importa si todos los niños de la escuela lo hacen, eso no significa que sea correcto. Una estadística impactante es que el 62 por ciento de los adolescentes dicen haber recibido una imagen de desnudos en sus teléfonos y el 40 por ciento dice haber enviado una (“The Porn Phenomenon” [“El fenómeno porno”], del Grupo Barna). Te recomiendo encarecidamente que empieces siendo estricto con tus parámetros: es más fácil relajar tus expectativas que ajustarlas.
- El correo electrónico puede ser una virtud o un vicio. El correo electrónico fue diseñado por los militares para ser conciso y directo. Es mejor enviar correos electrónicos breves que vayan al grano, en lugar de que sean largos y detallados. Nunca uso el correo electrónico para conversaciones difíciles porque no se puede leer el lenguaje corporal de una persona y es fácil malinterpretar un correo electrónico. También, nunca envío un correo electrónico desagradable o sarcástico. Además, pueden transmitirse fácilmente y convertirse en un registro permanente.

- Hablando de correo electrónico, limpia tu bandeja de entrada. Tu bandeja de entrada no está diseñada para ser una lista de tareas. Regularmente me pongo en contacto con personas que tienen más de 100,000 correos electrónicos (la mayoría son *spam*). Esto es espantoso y distrae la mayordomía del tiempo.
- Una última cosa: nunca uso la opción Cco (copia oculta), porque eso implica incluir personas en la conversación sin que otras partes lo sepan. Las Escrituras enseñan que si tienes un problema con alguien entonces acudes a él (Mt 18). No te escondas detrás del anonimato. El Señor nunca te llevaría a criticar o confrontar sin decir con quién estás hablando. Incluso en el correo postal, si la carta no está firmada, va a la papelera. Sé sincero, abierto y honesto o no envíes el correo electrónico.

Con respecto a tus redes sociales, se aplican principios similares. No seas sarcástico ni malintencionado en línea. No seas inapropiado. No te excedas. Nuestros perfiles de redes sociales son registros permanentes. De hecho, el primer lugar al que voy cuando hago una entrevista de trabajo es a las redes sociales de la persona a la que estoy entrevistando. ¿De qué está hablando? ¿Cuál es su visión del mundo? ¿Qué está fotografiando? No seas descuidado con tus redes sociales. Mejor aún, úsalo para honrar y glorificar a Dios. Toma prestada la sabiduría de Santiago y sé lento para hablar. Dios nos ha dado dos oídos y una boca para recordarnos acerca de censurar nuestro discurso en línea. Además, no te dejes engañar por el uso que otros hacen de las redes sociales. La mayoría de la gente publica solo lo que es asombroso y positivo. A veces caigo en una auto condenación de bajo grado, pensando que mis hijos o mis días no son tan maravillosos como los de los demás. Nadie publica malas noticias, fotografías de sobrepeso y de cómo fracasaron a lo grande. Las redes sociales pueden ser un campo de distorsión o un poco de lentes color de rosa. ¡Cuidado con lo que sigues en las redes!

Ataca la vida o la vida te atacará

*El alma del perezoso desea mucho, pero nada consigue,
sin embargo, el alma de los diligentes queda satisfecha.*

Proverbios 13:4

Probablemente te hayas dado cuenta de que me resisto a dejar las cosas al azar. Debemos ser intencionales con todas nuestras vidas, no solo con nuestro tiempo y tecnología. Si eliges solo navegar a través de esta vida, inevitablemente la desperdiciarás. Creo que esta es una de las principales estrategias de Satanás para distorsionarnos y neutralizarnos. Él apoya el “dejar las cosas para mañana”. No nos damos cuenta de que la complacencia causa estragos en la vida indisciplinada.

El apóstol Pablo le dijo a su joven lugarteniente Timoteo: “Ten cuidado de ti mismo y de la enseñanza” (1Ti 4:16). Esta es una rara ocasión en las Escrituras en la que se nos dice que prestemos atención a nosotros mismos. La mayor parte de las Escrituras nos animan a *no* prestarnos atención a nosotros mismos, sino a morir a nosotros mismos. El tiempo es un área que debemos vigilar de cerca. Satanás se regocija cuando descuidamos nuestro tiempo. Salomón nos da una fuerte advertencia contra este tipo de descuido:

¿Hasta cuándo, perezoso, estarás acostado?
¿Cuándo te levantarás de tu sueño?
“Un poco de dormir, un poco de dormitar,
Un poco de cruzar las manos para descansar”,
Y vendrá tu pobreza como vagabundo,
Y tu necesidad como un hombre armado (Pro 6:9-11).

La diligencia es la expectativa bíblica. Atacas la vida o la vida te atacará. ¿Cómo atacar la vida y asegurarte de que no seas sin intención, sino efectivo? Algunas ideas:

Primero, siempre haz tu dolor primero. Mencioné esto anteriormente, pero lo repito aquí debido a lo importante que es. He animado a mil personas con este sencillo principio. Cuando haces tu lista diaria de cosas por hacer en una tarjeta de 3x5, una nota adhesiva, una aplicación de Notas o un documento de Google, debes priorizar tu día. Siempre hago las cosas más difíciles primero. Eso podría ser una conversación difícil, un inodoro roto, cavar un gran hoyo para un árbol nuevo o limpiar el garaje. Cualquiera que sea la tarea, haz primero la más difícil. Si no, gastarás energía mental todo el día pensando en hacerlo, procesando cómo hacerlo y luego lo dejarás para mañana porque “se te acabó el tiempo”. Si lo eliminas a primera hora, se sentirá trascendental, incluso si no resultó ser gran cosa.

Esta misma semana, cambié una válvula de descarga en uno de nuestros inodoros. Esa cosa fue intimidante porque la última vez que intenté tal hazaña terminé teniendo que llamar a un plomero y reemplazar todo el inodoro. Parecía como si hubiera explotado una bomba en nuestro baño. El movimiento del *hazlo tú mismo* asusta a quienes tenemos poca habilidad mecánica. Sin embargo, a veces hago acopio de valor, como la semana pasada, y afronto el problema. Funcionó sin parar durante más de diez días mientras posponía este enorme desafío. Era como la escena de la película *Naufrago* cuando Tom Hanks finalmente hizo fuego y corrió alrededor del fogón gritando: “¡Hice fuego!”. Me pavoneé por la casa diciendo: “¡Reparé el inodoro!”. Comparto esto para mi propio dolor, pero es lo que hacemos con los problemas dolorosos y rebeldes. Dejamos que nos intimiden y nos pongan nerviosos y se nos haga un nudo en el estómago sin motivo alguno. Comienza tu día con las cosas dolorosas y luego, a medida que te canses a lo largo de la jornada, el día se volverá más fácil y la procrastinación se disolverá en tu vida.

Otra disciplina que te ayudará a afrontar la vida es reservar suficiente tiempo para hacer lo que Cal Newport llama “trabajo profundo”. Todo el mundo necesita reservar tiempo para pensar profundamente en sus objetivos, su productividad, su vida y su futuro. El tiempo sin distracciones es donde puedes trabajar en tu vida y no solo vivirla. Newport sostiene que este tipo de concentración es como un músculo mental: a través de tiempo y entrenamiento deliberados, puedes fortalecer tu concentración y expandir tu capacidad mental. Es la disciplina de elevarse por encima del ruido y mirar tu vida desde un punto de vista diferente. Para mí esa disciplina tiene un valor incalculable. Estos momentos requieren una intensa concentración y tienen el propósito expreso del autoexamen. He practicado esto durante años y no podría recomendar una herramienta más útil para agregar a tu caja de herramientas de mayordomía. Estos tiempos están diseñados para que te evalúes y seas brutalmente honesto con respecto a cómo te encuentras. Todos podemos quedarnos atrapados en los árboles y terminar perdiendo el bosque. Durante estos momentos me hago tres preguntas clave:

- “¿Qué necesito dejar de hacer?”.
- “¿Qué necesito para empezar a hacer?”.
- “¿Qué necesito seguir haciendo?”.

Estas preguntas de diagnóstico me han resultado útiles para tratar de ser honesto acerca de dónde me encuentro en ese momento. Ojalá todos pudiéramos tener socios responsables que nos hicieran las preguntas difíciles, pero estos tres bastarán por ahora.

Una última reflexión sobre este principio. He estado viviendo una vida cristiana aventurera durante treinta y ocho años, y si tengo un estímulo para compartir contigo, sería continuar creciendo en gracia. Tienes el Espíritu Santo en ti. No estás estancado. No es necesario que sigas caminando en la carne. Tú puedes, por el

poder del Espíritu Santo, hacer los cambios necesarios en tu vida y tus ritmos. Demasiadas personas se miran en el proverbial espejo y se marchan sin esperanza. Tienes una vida para vivir, así que vívela al máximo. Jesús dijo: “Yo he venido para que tengan vida, y para que la tengan en abundancia” (Jn 10:10). No estás estancado. Si te sientes estancado, sal de allí confesando tu procrastinación y cambiando tus costumbres. Me encanta que el apóstol Pablo, al final de su vida, todavía estaba creciendo y tenía ganas de más. Le dijo a la iglesia de Filipos que su deseo era “conocerlo a Él, el poder de Su resurrección y la participación en Sus padecimientos, llegando a ser como Él en Su muerte, a fin de llegar a la resurrección de entre los muertos” (Fil 3:10-11)”. Puedes hacer un cambio hoy.

Juega a la ofensiva, no a la defensiva

Realmente no importa cuánto tiempo vivas, lo que importa es cómo vivas. Lo que cuenta es lo que haces con tu tiempo. William James tenía razón: “La gran utilidad de la vida es gastarla en algo que dure más que ella”. Es necesario tomar una decisión porque el tiempo se puede perder, pero no se puede almacenar; no tiene vida útil. Si quieres dejar un legado poderoso, debes determinar cómo vivirás. La vida heredada requiere que juguemos a la ofensiva, no a la defensiva.

Jesús estaba inmensamente ocupado. El primer capítulo del Evangelio de Marcos captura un día en la vida de Cristo. Caminó millas, llamó a Sus discípulos, sanó a muchos, se perdió una comida, luchó con un espíritu demoníaco, combatió a la élite religiosa, visitó la sinagoga para enseñar y luego, por la noche, toda la ciudad salió y Él sanó a la gente y expulsó demonios. Luego leemos cómo comenzó Su día siguiente: “Levantándose muy de mañana, cuando todavía estaba oscuro, Jesús salió y fue a un lugar solitario, y allí oraba” (Mr 1:35).

Jesús conocía el poder de la oración, por eso no *encontró* tiempo para orar. *Hizo* tiempo para orar. Se levantó mientras todos los demás dormían y terminó el trabajo. ¿Cuánto más necesitamos nosotros dedicarnos a la oración y presentar nuestros calendarios al Señor en oración? Martín Lutero, cuando se enfrentó a una agenda desalentadora, bromeó: “Tengo tanto que hacer hoy que pasaré las primeras tres horas en oración”. Cuidado con el hombre que no ora, sino que intenta marchar con sus propias fuerzas. La falta de oración es jugar a la defensiva, no a la ofensiva.

Hornea con algo de margen

Mientras escribía esta sección, un joven me llamó para pedirme algunos consejos (es bueno tener varios mentores a los que puedes llamar en cualquier momento) y las primeras palabras que salieron de su boca fueron: “Lamento molestarte, sé que estás muy ocupado”. En realidad, no estoy tan ocupado. No porque no tenga muchas “cosas en mi plato”, sino porque ordeno mi día y soy intencional con mi tiempo. Eso incluye asegurarme de tener suficiente margen en mi vida y mi agenda. Soy un firme creyente (aunque un practicante imperfecto) en el ritmo de descanso y guerra que se encuentra en las Escrituras. Hay momentos en que vamos a la guerra y momentos en que necesitamos descansar. Hay un tiempo para todo (Ec 3:1-11). Es necesario discernir los tiempos y no hacerlos retroceder. David se metió en un pecado profundo porque debería haber salido a la guerra, pero en lugar de eso se quedó en Jerusalén para descansar (2S 11:1-18). Samuel dice que era la temporada para que los reyes salieran a la guerra, pero David está descansando en el palacio. Estaba en el lugar equivocado en el momento equivocado.

A medida que resistas la tiranía de lo urgente y definas tus prioridades, también podrás dejar algo de margen en tu agenda. Todo, incluido el descanso, está en mi calendario. Entonces puedo decirles a las personas que preguntan sobre darles un tiempo, que ya tengo una cita. Todo, incluido el margen, está en el calendario.

Otro beneficio de dejar margen en tu agenda es que te mantiene abierto a interrupciones divinas. Hebreos 13:2 dice que hay ocasiones en las que mostramos hospitalidad a “ángeles sin saberlo”. ¿Qué pasa si Dios quiere que compartas el evangelio con un extraño, un vecino o un compañero de trabajo? ¿De verdad vas a decir que no tienes tiempo? El apóstol Pablo pidió oración “para que Dios nos abra una puerta para la palabra, a fin de dar a conocer el misterio de Cristo” (Col 4:3). Luego, concluye esa sección con la exhortación siguiente: “Anden sabiamente para con los de afuera, aprovechando bien el tiempo” (Col.4:5).

Nunca me gustan mis días tan apretados como para perderme una interrupción divina. Recuerda, juega a la ofensiva, no a la defensiva. No debes ponerte en la posición en la que tu horario dicta tu día y tus prioridades. Ordenamos nuestros días según lo que valoramos. Tienes que decir “no” a algunas cosas buenas para poder decir “sí” a las cosas correctas. Pregúntate diariamente: “¿Debería hacer esto ahora mismo?”. El apóstol Pablo dijo en una ocasión: “Y todo el que compite en los juegos se abstiene de todo. Ellos *lo hacen* para recibir una corona corruptible, pero nosotros, una incorruptible. Por tanto, yo de esta manera corro, no como sin tener meta; de esta manera peleo, no como dando golpes al aire” (1Co 9:25-26). Debemos correr como corren los ganadores: concentrados, directos e implacables.

Haz las cosas

*Todo lo que tu mano halle para hacer,
hazlo según tus fuerzas.*

Eclesiastés 9:10

Resueno con el desafío de Pedro: “Preparar nuestras mentes para la acción”. Eso es lo que nuestras vidas exigen: acción. Proverbios dice: “El que labra su tierra se saciará de pan, pero el que persigue lo vano carece de entendimiento” (Pro 12:11). ¡Les digo a mis hijos regularmente que hagan un plan, prioricen su día y hagan las cosas! Probablemente hayas escuchado el dicho de que solo hay una forma de comerse un elefante: un bocado a la vez. No hay trucos, solo disciplina. “Levántate y muele” es un mantra común en nuestro hogar. Pero en eso se incluye el llamado a trabajar inteligentemente, no solo duro. Usa tu mente para la gloria de Dios. Es un recordatorio de que no debemos perder un tiempo valioso, sino ser productivos, como las hormigas, ¿recuerdas?

Existe la expectativa de que todos seamos fieles. Pablo dice que “se requiere además de los administradores es que cada uno sea hallado fiel” (1Co 4:2). Algunos solo tienen a la vista la virtud de la fidelidad y solo cumplen la mitad de la ecuación. Verás, también existe la expectativa de ser fructífero. También se nos dice en las Escrituras que demos muchos frutos. Fieles y fructíferos son dos caras de una misma moneda. Y dos mandatos para todos los cristianos que creen que Jesús podría regresar cualquier día. Vivimos a la luz de Su promesa y pronto regreso.

Es por eso por lo que establecer metas es una práctica importante para una buena mayordomía del tiempo. Tanto los objetivos a largo como a corto plazo y los diarios deben estar en nuestro radar. Por largo plazo me refiero a entre tres y cinco años. Después de cinco años, los pones en la lista de deseos de por vida y los tratas cuando tienes tiempo. Nuevamente, creo que es bueno pensar en grande (lo hago regularmente) y pensar en la distancia, pero es un desafío tener metas detalladas y alcanzables para esos pensamientos. Quieres que tus objetivos te estiren, pero nunca que te rompan.

Los objetivos a corto plazo son de seis meses a un año. Puedes concentrarte en estos. Son realistas, medibles, alcanzables y específicos. Quieres metas del evangelio y de la vida que te exijan, te hagan pensar fuera de lo común y te lleven a lugares a los que nunca irías si te dejaran solo. Planifica tu trabajo, luego ejecuta tu plan. Escribe tus objetivos. Detállalos. Es importante un acceso fácil y sencillo a estos objetivos. Compártelos con tu mentor o quien rindes de cuenta.

El seguimiento de tus objetivos es fundamental para la productividad. Todos estamos plagados de olvidos, es parte del impacto de la depravación. Pero las metas nos darán un enfoque valioso: “El alma del perezoso desea mucho, pero

nada *consigue*, sin embargo, el alma de los diligentes queda satisfecha” (Pro 13:4). Si fallas en la planificación, estás planeando fracasar desde el principio. Necesito saber qué debo hacer cada día, semana y mes. Disfruto mucho revisando mi progreso al final de cada día, luego repito la práctica y hago una nueva lista para estar preparado para el día siguiente.

Un consejo que sugeriría es priorizar cada día lo que debes hacer frente a lo que deseas hacer. Utilizo el método de Franklin Covey de colocar un A1 o A2 en la columna de mi lista. Los artículos “A1” son imprescindibles y los artículos “A2” son un gran deseo. De esta manera puedo priorizar mi día. Puede parecer mucho, pero realmente es simple y gratificante. Hay días que completo mi lista y pienso: “Este fue mi día e hice cosas”. Y luego hay otros días en los que mi lista resultó imposible de cumplir. Eso está bien y nos pasará a todos. No te desanimes. La gente productiva sigue avanzando. Si te derriban del caballo, ensilla y vuelve a montar. Nunca lo olvides, mantén lo primero en primer lugar.

Por último, intenta no hacer una lista para los domingos. Este es un día reservado para la adoración y el descanso, para hacer cosas que normalmente no haces en los otros seis días.

Elige hábitos saludables

Hemos cubierto mucho territorio juntos. He buscado ser inmensamente práctico en nuestros diez conceptos y principios. Ahora es el momento de que elijas sabiamente. La disciplina en la mayordomía del tiempo y la tecnología no debería asustarte. De hecho, lo más probable es que te permita una gran dosis de libertad.

No te sientas abrumado, opta por ocuparte de cada uno de estos diez principios durante los próximos treinta días. No levantes las manos en rendición, sino que saca tu lápiz y una libreta y comienza a enumerar tus prioridades. Crea un documento de Google como lista maestra para poder frecuentarlo, compartirlo y modificarlo. Habla con otras personas altamente productivas que admiras y aprende de sus experiencias y trucos de vida. Eso es exactamente lo que es la tutoría, así que no lo pienses demasiado. Se trata simplemente de acudir a alguien que tiene más sabiduría y habilidades para la vida y que quizás esté más avanzado en el camino de la productividad que tú y luego pedirle ayuda. De hecho, deberías tener tantos mentores como roles y dimensiones tengas en tu vida. Hay una gran sabiduría en una multitud de consejeros a lo largo de tu vida. La humildad reconoce dónde necesita ayuda y luego busca una solución. Así que busca personas productivas y pasa tiempo con ellas.

Una última cosa: no existe una forma incorrecta de crear o estructurar tu plan. Eres libre de hacerlo como quieras. Lo único malo es no tener un plan.

Mientras te propone ejercer mayordomía de tu tiempo y tecnología de manera fiel y fructífera, quiero dejarte una de mis citas favoritas. Esta palabra inspiradora y aleccionadora proviene de Oswald Chambers:

El hombre con calibre de liderazgo trabajará mientras otros pierden el tiempo, estudiará mientras otros duermen, orará mientras otros juegan. No habrá lugar para hábitos flojos o perezosos en palabra o pensamiento, obra o vestimenta. Observará una disciplina militar en la dieta y el comportamiento, para poder librar una buena guerra. Empezará sin desgana la tarea desagradable que otros evitan o el deber oculto que otros evaden porque no suscita aplausos o no merece reconocimiento. Un líder lleno del Espíritu no rehuirá enfrentar situaciones o personas difíciles, ni aferrarse a la hierba cuando sea necesario. Él administrará la repreensión con amabilidad y valentía cuando sea necesario; o ejercerá la disciplina necesaria cuando los intereses de la obra del Señor lo exijan. No pospondrá las cosas para escribir la difícil carta. Su papelera no ocultará pruebas de su incapacidad para abordar problemas urgentes.

Ánimo, adelante.

La biografía aquí y ahora

Dan Dumas es director ejecutivo y fundador de *Red Buffalo*, un serio grupo de consultoría evangélica que ayuda a las organizaciones a pensar de manera innovadora, despegarse, pensar en grande, ir en grande, acceder a redes profundas y realinearse con su misión. Dan se desempeña como ejecutivo fraccional en varias organizaciones sin fines de lucro, como *Planted Ministries*, una organización de plantación de iglesias en América Latina y más allá. Dan se desempeñó anteriormente como asesor especial para el cuidado de crianza y la adopción en el estado de Kentucky. Dan fue pastor recientemente de Christ Church en Bardstown, Kentucky. Le apasiona todo lo relacionado con el liderazgo, la adopción, la predicación y ministerio expositivo, la masculinidad bíblica y ser un líder organizacional generador de ideas.

Para aquellos a quienes les importa

Es autor de *Live Smart [Vive inteligentemente]*, coautor de *A Guide to Biblical Manhood [Una guía sobre masculinidad bíblica]* y editor de *A Guide to Expository Ministry [Una guía para el ministerio expositivo]*. Dumas se desempeñó como vicepresidente senior de 2007 a 2017. Actualmente también se desempeña como asesor especial del presidente del *Southern Seminary* y miembro de la facultad. Dan escribe sobre liderazgo en su blog: “Leaders Don’t Panic” [“Los líderes no entran en pánico”]. Dan ha desempeñado diversos cargos en muchas iglesias locales, incluido el de pastor ejecutivo en Grace Community Church en Sun Valley, California. Antes de su tiempo en el ministerio, Dan sirvió en la Marina de los EE. UU. como nadador de búsqueda y rescate.

Dan está casado con Jane y tiene dos hijos: Aidan y Elijah. Dan y su familia residen en Kingsburg, California. A Dan le encantan todos los deportes (especialmente los deportes acuáticos), recientemente comenzó a andar en motocicletas de aventura y es un ávido amante de la naturaleza al que le encanta la caza y la pesca con mosca.